

Disubmit 15 Oktober 2019
Diterima 30 Desember 2019

PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KEJADIAN DEPRESI, KECEMASAN DAN STRES PADA MAHASISWA

USE OF SOCIAL MEDIA ON EVENTS OF DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Syiddatul Budury¹, Andikawati Fitriarsi², Khamida³

^{1,2,3} Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

ABSTRAK

Penggunaan media sosial dengan intensitas yang tinggi adalah hal yang sekarang lagi terjadi di kalangan remaja, mereka berinteraksi satu sama lain melalui media sosial, hal ini memicu terjadinya beberapa masalah kesehatan, tidak hanya fisik tapi juga kesehatan mental. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh penggunaan media sosial terhadap kejadian depresi, kecemasan dan stress pada mahasiswa. Desain penelitian ini adalah analitik cross sectional dengan jumlah sampel sebanyak 80 mahasiswa yang diambil secara simple random sampling, variable independennya adalah penggunaan media sosial, variable dependen adalah depresi, kecemasan dan stress. Data diambil dengan menggunakan *social media addiction scale*, dan *depression, anxiety, stress scale*, (DASS 21) dan diolah dengan menggunakan uji multivariate Manova. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 65 mahasiswa (81.5%) adalah *medium user*, 9 mahasiswa (11.5%) sebagai *light user* dan 6 mahasiswa (7.5%) sebagai *heavy user*. Hasil uji Manova didapatkan P value pada variable depresi sebesar 0.03, kecemasan dengan p value 0.04 dan stress dengan p value 0.02. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media sosial terhadap terjadinya depresi, kecemasan dan stress pada mahasiswa.

Kata kunci : Media sosial, Depresi, Kecemasan, Stress.

ABSTRACT

The use of Social media with high intensity is happening in adolescence. They are interacting each other by social media. This triggers health problems, not only physical but also mental health. The aims of this research was to analyze the effect of the use of social media on depression, anxiety and stress among university students. the research design was cross sectional study, and the sample was 80 students taken by simple random sampling. independent variable was social media usage and dependent variable were depression, anxiety and stress. The data was taken using social media addiction scale, and depression, anxiety, stress scale (DASS 21). it was analyzed by using Manova statistic test. the result showed that 65 students (81.5) was medium user, 9 students (11.5%) light user and 6 students (7.5%) as heavy user. the Manova test showed that P Value at Depression was 0.03, Anxiety got 0.04 and the p Value for stress was 0.02. it means that there was effect of social media use to depression, anxiety and stress.

Keywords : Social media, Depression, Anxiety, Stress

Alamat Korespondensi : Unusa Kampus A Jl. Smea No. 57 Surabaya
Email : syddatbr@unusa.ac.id

PENDAHULUAN

Media sosial adalah suatu interaksi sosial antara individu dalam berbagi dan bertukar informasi. Media sosial dapat mencakup berbagai ide, pendapat, gagasan dan konten dalam komunitas virtual serta mampu menghadirkan dan mentranslasikan cara berkomunikasi baru dengan teknologi yang sama sekali berbeda dari media tradisional (1) Bagi generasi Z, yaitu mereka yang lahir periode 1996-2010 (2), memiliki akun di media sosial seolah sebuah keharusan, selain untuk media pembelajaran juga sebagai wujud eksistensi dari keberadaan diri mereka. Selalu ada dua sisi dari sebuah hal, termasuk penggunaan media sosial bagi remaja, salah satu dampak negatif yang bisa muncul adalah kecanduan untuk selalu membuka gawai. Hal lainnya adalah keinginan untuk bisa mengunggah foto terbaik dari dirinya sehingga mendapatkan pujian atau *likes* yang banyak membuat perilaku berswafoto makin marak, tekanan untuk menampilkan hal terbaik dari dirinya bisa membuat remaja cemas, ditambah mereka sering membuka profil teman atau selebritis yang mereka ikuti jejaringnya di media sosial. Selain cemas, pencapaian yang diraih temannya yang dilihat di halaman media sosialnya akan membuat remaja membandingkan kondisi dirinya dengan tokoh atau teman tersebut yang akan berpengaruh pada kondisi kesehatan mental seperti kecemasan, depresi dan harga diri remaja.

Penggunaan media sosial yang berlebihan akan berpotensi terjadinya masalah kesehatan mental seperti depresi, cemas, stress, risiko bunuh diri dan gangguan konsep diri (3) Penelitian lain yang dilakukan oleh Cepoiou (4) menyebutkan bahwa depresi adalah hal yang paling mungkin terjadi pada mereka yang menggunakan media sosial dengan intensitas yang tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya pada periode September – Oktober 2019. Desain yang digunakan adalah analitik *cross sectional* dengan sampel adalah mahasiswa S1 keperawatan semester 5 sebanyak 80 mahasiswa yang diambil secara *simple random sampling*, data diambil menggunakan kuesioner yaitu *Social Media Addiction Scale* dan *Depression, Anxiety, Stress Scale* (DASS 21). Data dianalisis dengan menggunakan uji statistik multivariat Manova.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1
 Distribusi karakteristik mahasiswa

Usia	F	%
19 Tahun	13	16.3
20 Tahun	44	55
21 Tahun	17	21.3
22 Tahun	6	7.5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	7.5
Perempuan	74	92.5
Suku		
Jawa	68	85
Madura	7	8.8
Sunda	5	6.3

Tabel 2
 Hasil uji statistik

	Penggunaan Media Sosial	Mean	SD	N	Sig.
Depresi	Light User	1.222	0.666	9	0.03
	Medium User	2.584	1.935	65	
	Heavy User	5.000	3.687	6	
Kecemasan	Light User	4.222	2.488	9	0.04
	Medium User	6.000	3.292	65	
	Heavy User	5.500	4.037	6	
Stres	Light User	3.555	1.424	9	0.02
	Medium User	4.815	2.822	65	
	Heavy User	9.000	4.857	6	

Dari tabel 2 kita dapatkan bahwa *P* value dari masing-masing variabel lebih kecil dari 0.05 sehingga bisa disimpulkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh terhadap terjadinya depresi, kecemasan dan stres mahasiswa.

Pembahasan Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pengguna media sosial adalah *medium user*, yaitu mahasiswa yang menggunakan media sosial dengan intensitas 2- 4 Jam perhari, kondisi ini memicu terjadinya masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan dan stres, hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Younes (5) yang juga membuktikan bahwa kecanduan internet bisa menyebabkan depresi, kecemasan, stres, gangguan dan gangguan harga diri. Selain

aspek mental, masalah yang muncul akibat kecanduan media sosial pada mahasiswa adalah adanya gangguan pada prestasi akademik mahasiswa (6)

Depresi, kecemasan dan stres bisa muncul karena saat menggunakan media sosial memungkinkan pengguna membandingkan diri sendiri dengan orang lain, meski hanya lewat foto yang diunggah, dibanding dengan generasi milenial, generasi Z lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental karena tekanan dan tuntutan sosial yang lebih tinggi, mereka tidak hanya dituntut untuk memiliki nilai yang bagus, tapi juga keharusan untuk eksis di media sosial. Depresi, stres dan kecemasan juga dipicu oleh masalah sosial dan politik, salah satunya adalah membaca berita tentang pelecehan seksual dan meningkatnya kasus bunuh diri (7)

SIMPULAN DAN SARAN

Awareness akan pentingnya kesehatan mental diri sendiri perlu ditingkatkan para remaja agar dapat meminimalisir terjadinya masalah kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

1. Terry M. Twittering healthcare: Social media and medicine. *Telemed e-Health*. 2009;15(6):507–10.
2. Husna N. Fenomenologi Komunikasi Generasi Z [Internet]. 2018. Available from: <https://binus.ac.id/malang/2018/02/fenomenologi-komunikasi-generasi-z/>
3. Guntuku SC, Yaden DB, Kern ML, Ungar LH, Eichstaedt JC. Detecting depression and mental illness on social media: an integrative review. *Curr Opin Behav Sci*. 2017;18:43–9.
4. Monica Cepoiu JMGCSBC. Recognition of Depression by Non-psychiatric Physicians—A Systematic Literature Review and Meta-analysis. *J Gen Intern Med*. 2008;23(1):25–36.
5. Younes F, Halawi G, Jabbour H, Osta N El, Karam L, Hajj A, et al. Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *PLoS One*. 2016;11(9).
6. J. Al-Menayes J. Dimensions of Social Media Addiction among University Students in Kuwait. *Psychol Behav Sci*. 2015;4(1):23.
7. Dwiputra KO. Krisna Octavianus Dwiputra [Internet]. 2018. Available from: <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3617250/generasi-z-rentan-terserang-gangguan-mental>